

10月のきゅうしょくだより

月	火	水	木	金	土
 親子運動会の練習や散歩に出かけて 帰園する子ども達から「お腹すいた〜 ご飯いっぱい食べるよ」と、声を かけてもらい、給食室の職員の心はいつも ほっこりしています♡ 		1 魚の梅焼き かぼちゃの煮物 のっぺい汁	2 ポークカレー あらめの煮物 キャベツのツナ和え	3 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー 梅ポテト	4 野菜煮込みうどん じゃが芋の煮物
		ハムチーズマフィン	人参きんぴらトースト	ココアパンブディング	シュガートースト
6 ポークビーンズ フレンチサラダ ふわふわスープ	7 豆腐ステーキ ミートソースかけ ほうれん草おかか和え さつま芋の味噌汁	8 魚のマヨ焼き 納豆和え 春雨スープ	9 柳川風煮 きゅうりの酢の物 もやしとわかめの スープ	10 鶏のつくね焼き ポテトサラダ 小松菜のソテー	11  親子運動会 
さつま芋とりんごのケーキ	もちもちパン	じゃがまるくん	<u>キャラメル ポップコーン</u>	<u>かぼちゃプリン</u>	
13 	14 マーボー豆腐 バンサンスー 鶏レバーの中華炒め	15 箱寿司 鶏のから揚げ ほうれん草おかか和え うどん豆腐	16 魚のさつま揚げ 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	17 ツナ入り卵焼き コールスローサラダ ミネストローネスープ	18 野菜ナポリタン スパゲティ 具たくさんスープ
	簡単中華まん	<u>さつま芋の ブラウニーケーキ</u>	ツナトースト	ココア蒸しパン	ジャムサンド
20 豚肉の生姜炒め 小松菜のごま和え さつま芋の味噌汁	21 焼きそば スクランブルエッグ 小松菜の磯和え	22 魚のおろし煮 きんぴらごぼう 豆腐の味噌汁	23 豆腐ステーキの 肉みそかけ 小松菜のきのこ和え 卵とわかめのスープ	24 ハッピーランチの日 	25 ホイコーロー丼 春雨のスープ
オレンジゼリー	さけ寿司	コーントースト	お好み焼き	チェルシートースト	小豆蒸しパン
27 誕生会 チキンピラフ カルシウムナゲット ジャーマンポテト 海藻サラダ 誕生児：かぼちゃパイ	28 肉じゃが 小松菜のじゃこ和え 具たくさん味噌汁	29 魚のソース揚げ かぼちゃチーズ 焼きビーフン	30 豚肉と野菜の卵炒め じゃが芋のツナマヨ和え キャベツの味噌汁	31 かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ 白菜のクリームスープ	 さつま芋の 美味しい季節だよ！ いっぱい食べてね♪
みるくもち	梅チャーハン	<u>プチケーキ</u>	ぶどうゼリー	ハロウィンクッキー	

献立表の  は
『絵本に出てくるメニュー』です

10日：「プリンちゃんのハロウィン」
かぼちゃプリン

15日：「いも代官」
さつま芋のブラウニーケーキ

給食のレシピが知りたい！など
お気軽に栄養士にお声かけください！



☆給食室より☆ ～給食の美味しい秘密～

①天然だしを使用。
かつお節・昆布・いりこを使って味噌汁・かきたま汁
ラーメン・うどんなどを作っています。

②数種類の野菜を使う。
どの料理も野菜本来のうま味が味の決め手！たっぷりと
野菜を入れることで美味しくなります。

③味付けは薄めにする。
幼少期の子ども達の味覚はまだ育ち盛り、薄い味つけで
食材本来のうま味や甘みなどの五味を知る。

他にもお友達と一緒に食事をすることも美味しく食べられる
秘密のひとつです。子ども達の美味しい！の笑顔のために
給食作りを頑張ってます☆